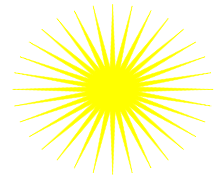




## Iyengar Yoga für Anfänger



Iyengar Yoga ist eine Form des Hatha Yoga und wird für Dich auf einfachen Asanas (Stellungen) und Pranayamas (Atemübungen) beruhen. Der gesamte Körper wird mit statischen Übungen gefordert, und das Verknoten von Armen und Beinen wird gering gehalten.

In den 90 Minuten erwarten Dich Übungen, die Deinen gesamten Körper kräftigen und zur Ruhe kommen lassen werden.

Ich bin seit über 10 Jahren Aerobic-Trainerin und beschäftige mich seit 3 Jahren mit Yoga.

Zu folgenden Terminen biete ich von 15:00 - 16:30 Uhr Yoga an:

15.08.2015

05.09.2015

10.10.2015

07.11.2015

05.12.2015

Die Kurse sind einzeln buchbar.

Preis pro Kurs: 12 Euro

Ich freue mich auf Euch

Isabel Siggemann

Tel. Wellness: 0201 - 6153891

Tel. Privat: 0175 - 1654911

